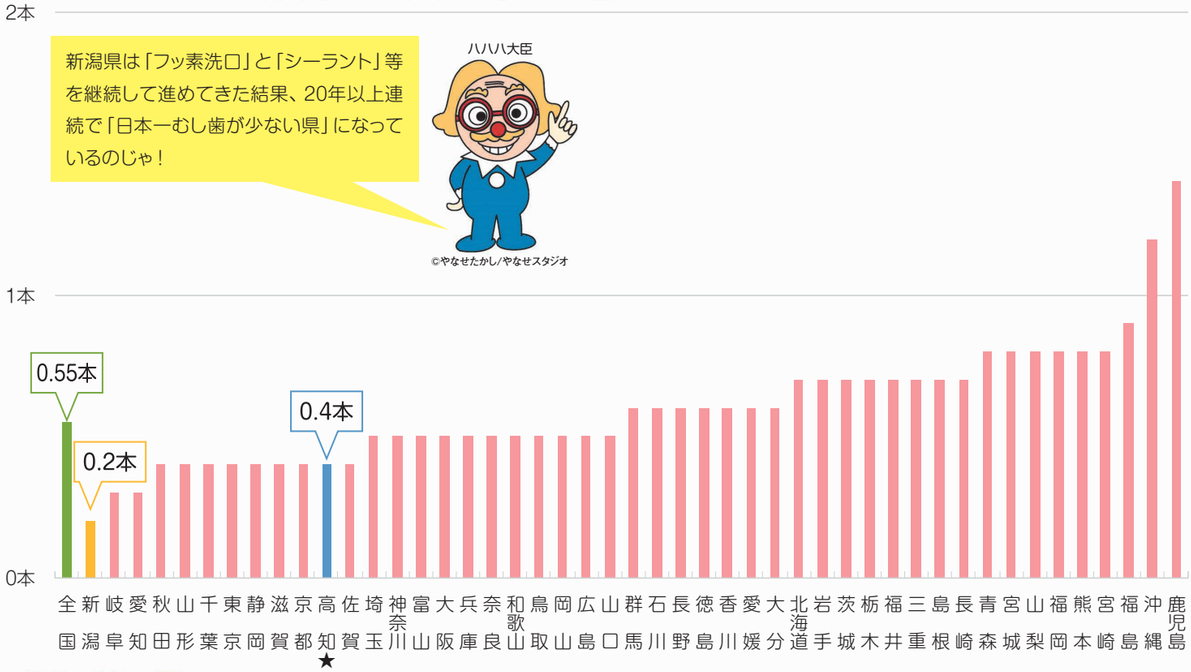
©やなせたかし/やなせスタジオ

フッ素の力でむし歯を減らそう！

©やなせたかし/やなせスタジオ

12歳児の一人平均むし歯本数（都道府県別） 令和5年度学校保健統計調査



新潟県は「フッ素洗口」と「シーラント」等を継続して進めてきた結果、20年以上連続で「日本一むし歯が少ない県」になっているのじゃ！

©やなせたかし/やなせスタジオ

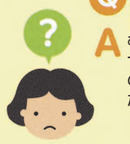
Q&A フッ素利用についてお答えします。

Q フッ素洗口のとき、誤って洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A フッ素洗口液は1回分（7～10mℓ）を全量飲み込んでも安全な量に処方されているので大丈夫です。

Q フッ素が原因でアレルギー症状が生じることはありますか？

A フッ素自体がアレルギーの原因となる事はありません。非常に稀に過敏症状の報告がありますが、洗口剤に含まれる添加物が原因であると指摘されています。アレルギーをお持ちの方は、かかりつけ医に相談ください。



Q フッ素洗口をしたら歯みがきはしなくていいのですか？

A むし歯を作る要因は、歯の質・細菌・食べ物の3つとされています。それぞれの要因に対し予防の取り組みが重要ですのでお口の健康を保つためには歯みがきが必要です。

フッ素の量と中毒の関係

●急性中毒

初期症状（不快感等）が現れる最少量（見込み中毒量）は体重1kg当り＝フッ素2mg

※5mg未満のときは、牛乳やアイスクリームを与えて数時間様子を見て下さい。無理矢理嘔吐させる必要はありません。

医療機関への紹介が必要なレベル（見込み中毒量）は体重1kg当り＝フッ素5mg

※5mg以上のときは、牛乳やアイスクリームなどのカルシウムを含むものを与え病院に連れて行き、2～3時間様子を見ます。催吐剤で胃を空にした後、経口的に牛乳等を与えたりします。

<フッ素洗口におけるフッ素見込み中毒量>

・5歳児（18kg）の場合90mgFが見込み中毒量と言われています。※5歳児(18kg)×5mg＝90mgF
週1回法（1回／週）の場合→10人分に相当　週5回法の場合では→40人分に相当

<フッ素塗面塗布における見込み中毒量>

・3歳児（12kg）の場合60mgFが見込み中毒量と言われています。※3歳児(12kg)×5mg＝60mgF
これはフッ素塗面塗布の場合では、4人分のフッ素量となります。

フッ素の用法・用量を守ることで十分に安全性を確保することができます。

●慢性中毒

歯のフッ素症

①出生時から7～8歳までの間に、長期間、高濃度のフッ素（0.1mg／kg体重／日）を摂取した場合、症状としてエナメル質の形成不全（白濁）がみられる場合があります。
②約2ppm以上の飲料水（フロリデーションの2倍濃度）を毎日摂取し続けた場合（うがいとは違います）、歯のフッ素症による審美的障害がみられる場合があります。
※日本では水道法で約0.8ppm以下に定められています。

他にも、気になる事がありましたら高知県健康政策部 保健政策課までご連絡ください。

©やなせたかし/やなせスタジオ

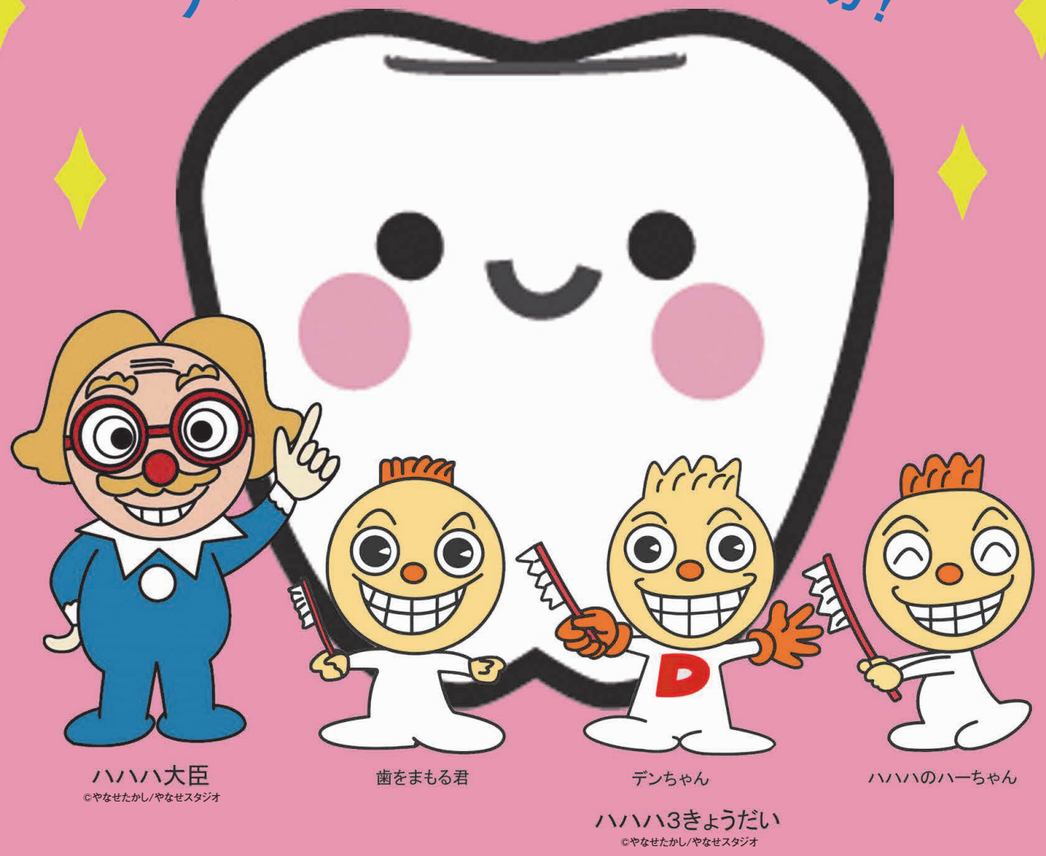
高知県健康政策部 保健政策課 よさこい健康プラン21推進室
TEL.088-823-9675
高知市丸ノ内1丁目2番20号（高知県庁・本庁舎4F）　E-mail 131601@ken.pref.kochi.lg.jp

日本一の健康長寿県構想
県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けることのできる高知県

令和7年2月

高知県 フッ化物洗口 リーフレット

フッ素と歯みがきでむし歯予防！



©やなせたかし/やなせスタジオ

高知県・高知県歯科医師会

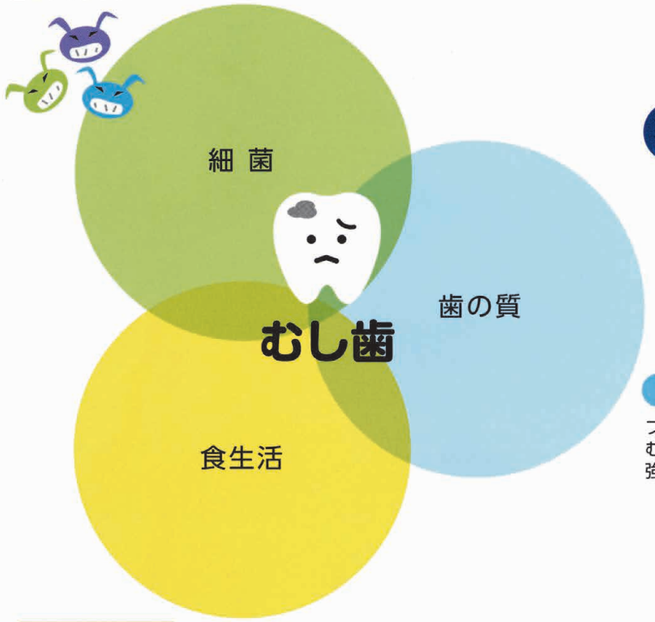
©やなせたかし/やなせスタジオ

むし歯の原因とその対策

フッ素の力で強い歯へ

細菌の除去

歯と歯の間、奥歯の溝、
歯と歯ぐきの間に注意して
磨きましょう。



食生活の配慮

おやつは食べる時間や量を決めて食べましょう。
ダラダラ食いや栄養の偏りに注意しましょう。
また、ジュースなど飲み物に含まれる
砂糖にも注意が必要です。

フッ素

歯質の強化

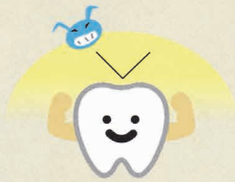
フッ素を利用して
むし歯菌に負けない
強い歯にしましょう。

フッ素の歯への効果

酸に溶けにくい
強い歯にします。

再石灰化を促進し、
穴のあく前の初期むし歯を
修復します。

むし歯菌のはたらきを
弱めます。



©やなせたかし/やなせスタジオ

フッ素ってなあに?

フッ素は自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれています。フッ素は反応性が強いため、単体の元素では存在することはなく、常に他の元素と結合しています。これを「フッ化物（フッ素化合物）」といいます。むし歯予防に使うフッ化物は「フッ化ナトリウム（NaF）」で、お茶等に含まれるフッ化物と同じ物です。金属の洗浄などに使う工業用の「フッ化水素」とはまったく別物です。
（用語の定義）このリーフレットではむし歯予防に使う「フッ化物」を「フッ素」と表記します。

●食品等に含まれるフッ素

口から摂取したフッ素は、体の中に入ると胃や腸（主に胃）から吸収されます。その大部分は、そのまま腎臓から膀胱に移り、24時間以内に尿として体の外に排出されます。一方、排泄されなかったフッ素は様々な臓器、器官で利用され、主にフッ素の必要な骨や歯に蓄えられます。成長期の子どもは代謝が激しく成人よりもフッ素を蓄える割合が多くなっています。

フッ素洗口を行ったときに口に残る一日平均のフッ素量はだいたいお茶1～2杯分に含まれる量と同じです。

©やなせたかし/やなせスタジオ

フッ素の利用について知ろう

フッ素利用のいろいろ

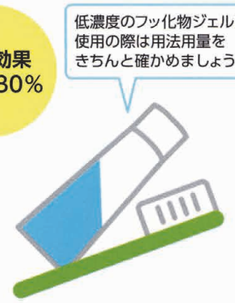
©やなせたかし/やなせスタジオ

フッ素入り歯みがき剤

市販のほとんどの歯みがき剤にフッ素が入っていますので、手軽に使えます。また、研磨剤を含まないフッ素スプレー、泡状の歯みがき剤などもあります。

予防効果
20～30%

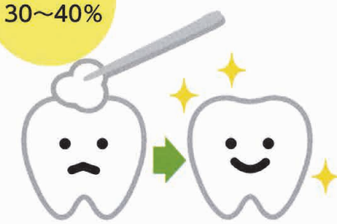
低濃度のフッ化物ジェルを使用の際は用法用量をきちんと確かめましょう。



フッ素塗布法

歯科医師や歯科衛生士がフッ素を歯の表面に塗る方法で、歯科医院や市町村の乳幼児健診等で行われます。新しい歯が生えるのにあわせて年に3～4回繰り返してフッ素を塗ると効果的です。

予防効果
30～40%



フッ素洗口法

フッ素の入った液で、1分程度ブクブクうがいを毎日、又は週1回行います。家庭で行う方法や園や学校で集団で行う方法があります。特に4歳児から中学卒業までの継続実施はむし歯予防対策として大きな効果があります。

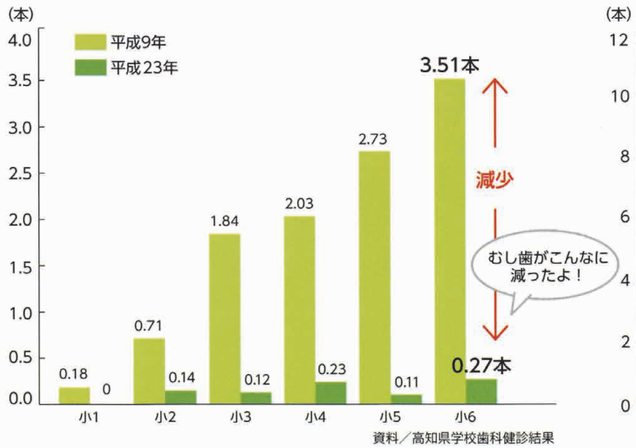
予防効果
50～80%

フッ素洗口の効果

その1. フッ素洗口実施による「永久歯のむし歯減少」

県内で最初にフッ素洗口を開始し、現在も継続して取り組んでいる中土佐町の小学校では、6年生の永久歯むし歯が平成23年には開始当初の平成9年より約1／13に減少しました。

中土佐町全小学校の一人あたりの永久歯むし歯本数の変化

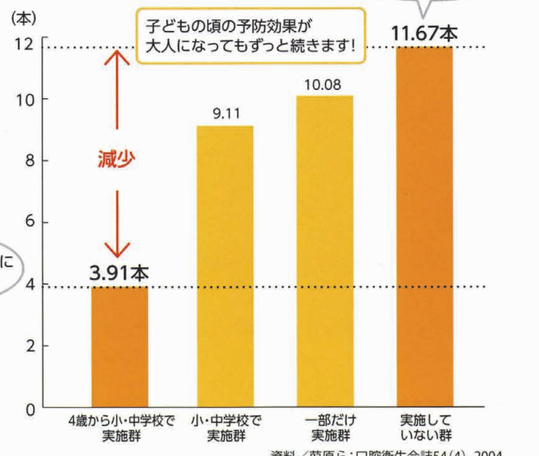


資料／高知県学校歯科健診結果

その2. フッ素洗口実施による「むし歯予防効果の持続」

新潟県の地域調査。30歳代の母親87名の一人平均むし歯本数を調査した結果、フッ素洗口を継続した群では実施していない群よりむし歯が平均8本少ないという結果がでました。

成人におけるむし歯予防効果の持続（新潟県）

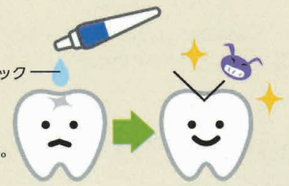


資料／蔭原ら：口腔衛生会誌54(4)、2004

「フッ素洗口」と「シーラント」を組み合わせて更にむし歯予防効果アップ

※シーラントをご利用の際は歯科医院にご相談ください。

©やなせたかし/やなせスタジオ

シーラントとは？

むし歯になりやすい
奥歯の溝をプラスチックで
ふさいでむし歯を予防します。